



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ (КОЛЛЕДЖ) ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА Г.  
ИРКУТСКА»

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ЗДОРОВЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ  
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ: ДОСТИЖЕНИЯ И  
ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ»

МАТЕРИАЛЫ I ВСЕРОССИЙСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ  
КОНФЕРЕНЦИИ СТУДЕНТОВ И МОЛОДЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ЗДОРОВЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ В  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ: ДОСТИЖЕНИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ  
РАЗВИТИЯ»

20-21 ноября 2020 года г. Иркутск

УДК 613.71  
ББК 75.1  
Ф50

*Ответственные редакторы:*

Лип-Бей-Юань Н.П. – заместитель директора по учебно-воспитательному  
процессу, ЗРФК РФ, к.п.н., доцент  
Дулова О.В. – заместитель директора по научной и методической работе, к.п.н.  
*Редакционная коллегия:*  
Литвинцева И.Г. – преподаватель высшей категории, к.п.н.  
Макарова О.Г. – преподаватель  
Набиева Е.В. – руководитель практики, к.п.н., доцент  
Павлова С.Е. – преподаватель высшей категории  
Черкашина А.Г. – преподаватель первой категории, к.б.н.  
Юрьева А.А. – преподаватель первой категории

Ф50 Физическая культура, спорт, здоровый стиль жизни в образовательных учреждениях:  
достижения и перспективы развития. Материалы I Всероссийской научно-  
практической конференции студентов и молодых специалистов. – Иркутск, ООО  
«Метапринт», 2020. – 443 с.

ISBN 978-5-907095-93-9

В сборнике представлены материалы I Всероссийской научно-практической конференции студентов и молодых специалистов «Физическая культура, спорт, здоровый стиль жизни в образовательных учреждениях: достижения и перспективы развития». В статьях отражена проблематика исследований отечественных и зарубежных авторов, региональной, всероссийской и международной опыт современных процессов в физическом воспитании, образовании и спорте.

Рассмотрены основные направления совершенствования подготовки спортсменов: теория, методика, практика, факторы, повышающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности. В сборнике отражены организационно-управленческие и исторические аспекты развития физической культуры и спорта. Представлены материалы по формированию, укреплению и сохранению здоровья средствами физической культуры и спорта в образовательных организациях различного типа. Предложены инновационные пути и условия развития системы подготовки кадров в сфере физической культуры и спорта, а также результаты, проблемы и приоритеты развития физкультурно-спортивной работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья в современных условиях.

Сборник адресован руководителям спортивных организаций, тренерам, преподавателям средних профессиональных и высших профессиональных организаций, учителям физической культуры, инструкторам, студентам, аспирантам и другим специалистам в области физической культуры спорта, а также всем лицам, интересующимся современными проблемами физического воспитания, спорта и образования.

ISBN 978-5-907095-93-9

УДК 613.71  
ББК 75.1

Ответственность за смысловое содержание и ошибки несут авторы. Тексты с авторских электронных вариантов.

Спутни И. А., Непомнящих С. О. ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ И ЭНДОКРИННАЯ СИСТЕМА	301
Субботина В.Г.	304
ОПТИМИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КАК ВЕДУЩИЙ ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	
Татаренко Р. В.	307
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПРОФИЛАКТИКЕ НАРКОТИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ ПОДРОСТКОВ	
Тюрин Е.А.	312
ПОХОД ВЫХОДНОГО ДНЯ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ У СТУДЕНТОВ ВУЗов	
Хабардина О.Н., Бельева К.В.	314
ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОГО И РЕЧЕВОГО РАЗВИТИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	
Халбаев М.А., Раменский А.С.	316
ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	
А.В. Хохлов	318
СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ТОЧНОСТИ В БАСКЕТБОЛЕ	
Шведчикова К.С.	323
КВЕСТ КАК РЕКРЕАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВОГО МЕРОПРИЯТИЯ	
Щербина Л.А.	328
РАЗДЕЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ МАЛЬЧИКОВ И ДЕВОЧЕК, НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК ОДИН ИЗ МЕТОДОВ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ	
<i>Опыт внедрения ВФСК ГТО в организациях различного типа</i>	
Алексеева А.В.	333
ОПЫТ ВНЕДРЕНИЯ СИСТЕМЫ ГТО В РОСТОВСКОМ ОБЛАСТНОМ УЧИЛИЩЕ (КОЛЛЕДЖЕ) ОЛИМПИСКОГО РЕЗЕРВА	
Герасимов А. В.	335
ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РЕАЛИЗАЦИИ ВФСК ГТО В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ	
Жукова Е.А.	337
СПОРТИВНЫЕ РЕКОРДЫ ТЕХНИКУМА И НОРМАТИВЫ «ГТО»	
Шильдесова Ж.Д.	340
ПРОПАГАНДА И РАЗВИТИЕ ВОЛОНТЕРСКОГО ДВИЖЕНИЯ В СФЕРЕ ВНЕДРЕНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО В НИЖНЕУДИНСКОМ ТЕХНИКУМЕ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА И ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ Г. НИЖНЕУДИНСКА	
<i>Организация физкультурно-спортивной работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья</i>	
Веремеенко Ю.С.	345
КОРРЕКЦИЯ МАССЫ ТЕЛА У ДЕТЕЙ 7-10 ЛЕТ, СТРАДАЮЩИХ ОЖИРЕНИЕМ, СРЕДСТВАМИ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ	
Дубовая Д.В.	349
НЕОБХОДИМОСТЬ ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	
Карматникова А. Д.	352
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ В ИРКУТСКЕ И ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ	

6. Казин Э.М. Психолого-педагогические условия профилактики употребления старшими подростками психоактивных веществ/ Э.М. Казин // Валеология. Ростов-на-Дону, 2011.-№3-С.40-46.
7. Литвиненко С.Н. Исследование феномена спортивного удовольствия /С.Н. Литвиненко //Теория и практика физической культуры. М., 2010. - №9 - С.62-64

### ПОХОД ВЫХОДНОГО ДНЯ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ У СТУДЕНТОВ ВУЗов

*Тюрин Е.А.*

*г. Казань, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Поволжская академия физической культуры, спорта и туризма»*

**Актуальность:** в современном мире проблема сохранения здоровья студентов является популярной, так как в связи с высокими технологическими достижениями, они стали больше проводить время дома, смотря телевизор, играя в видеоигра и листая социальные сети. Поэтому, поход выходного дня – это отличный способ побыть наедине с природой, общаться с людьми в живую, а не онлайн, а так же проверить свои возможности, узнать что-то новое и укрепить и сохранить свое здоровье.

**Цель исследования:** проанализировать поход выходного дня как средство укрепления и сохранения здоровья для студентов ВУЗов.

**Результаты исследования и их обсуждение:** поход выходного дня – это кратковременные поход с ночёвкой или без неё доступный всем желающим.

Рекомендуется начать с похода без ночёвки, например, утром воскресенья выехать на автобусе до определённого места, пройти несколько километров, сделать причал, развести костёр, чем-нибудь заняться, а вечером уехать обратно. Затем, можно совершить поход с одной ночёвкой, пройти ещё большее расстояние, чем в первый раз, а на месте ночёвки провести различные виды активности [2].

Но чтобы пойти в поход выходного дня, необходимо его сначала спланировать.

В первые разы необходимо выбрать организатором опытного человека, который имеет представления о походах, например преподаватель по физической культуре. Затем, главный организатор может выбрать себе помощников и распределить между ними обязанности: кто-то будет ответственным за питание, кто-то за снаряжение, кто-то за видео- и фото отчёт.

Следующим этапом является планирование маршрута ПВД. Этот маршрут может пролегать до определённого места, например, какого-нибудь озера, реки, леса. Также он должен содержать места привала и ночёвки, если она будет, и то как группа будет добираться до места ПВД и возвращаться обратно.

Следующий этап – планирование питания и анализ наличия необходимого снаряжения. Планирование питания зависит от количества дней похода и человек. Ответственный за питание должен составить меню, перечень

необходимых продуктов и рассчитать их примерную стоимость, чтобы участники похода сдали ему определенную сумму на покупку продуктов. Количество и виды снаряжения то же зависит от количества дней похода, так как во время похода без ночёвки нет необходимости брать с собой палатку.

Так же непосредственно перед походом, примерно за неделю, необходимо провести собрание с группой, в которой организатор похода объяснит маршрут, правила поведения в походе, а так же, что необходимо с собой брать.

Поход выходного дня лучше устраивать ранней осенью или весной, когда еще сохраняется или уже приятная температура на улице, так как участники будут проводить много времени на открытом воздухе.

Во время похода развивается выносливость студентов, так как необходимо будет пройти расстояние в несколько километров, так же развиваются командные навыки, потому что необходимо делать все сообща, помогая друг другу. Главным плюсом ПВД является возможность просто побыть с природой наедине, где не ловит интернет, и студенты будут просто общаться друг с другом, сидя вокруг костра, рассказывая различные истории. Это отличная возможность отдохнуть и переключиться с рутинной обыденности на что-то другое, чем они не могут заняться в обычные будни [1].

Так же во время похода можно устроить квест, где участники будут искать записки по компасу с дальнейшими указаниями или, к примеру, если с ними пойдет человек связанный с туризмом, устроить какую-нибудь полосу препятствий. А если же поход устраивать с ночевкой, то вечером, сидя вокруг костра, спеть песни под гитару.

Затем, студентам ПГАФКСиТ было рассказано о ПВД и проведен опрос, который содержал 3 вопроса:

1. Хотели бы вы пойти в поход выходного дня?
2. Хотели бы вы пойти в поход с ночевкой на два дня или без нее одним днем?
3. Чем бы вы хотели заниматься в свободное время в походе?

В результате анализа ответов, на первый опрос 73% опрошенных студентов ответили «да, хотели бы пойти в ПВД», 27% - «нет, не пошли бы». На второй вопрос «хотели бы пойти в ПВД на два дня с ночевкой» ответили 41% опрошенных, 59% - «хотели бы пойти в ПВД без ночевки». На третий вопрос 36% ответили «хотели бы проходить квест во время похода», 15% - «хотели бы пройти полосу препятствий» и 49% ответили «хотели бы петь песни у костра».

Из анализа ответов, можно сказать, что большая часть студентов пошла бы в поход выходного дня на один день в виде квеста.

**Заключение:** в результате проведенного исследования, можно сделать вывод, что поход выходного дня является хорошим средством для сохранения и укрепления здоровья студентов ВУЗов, так как это отличный вариант для развития выносливости, совершенствования командной работы, а так же ПВД направлен на переключение с повседневной рутинной деятельности на другую, не привычную для студентов. И так же этим видом походов не против заниматься и сами студенты, то есть им это интересно.

313

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Анохин, А.Ю. Рекреационный эффект спортивного туризма / А.Ю. Анохин // Краеведение и туризм в XXI веке: материалы Всероссийской научно-практической конференции. - Пушкино, 2008. - С. 239 - 242.
2. Драгачев С.П. Туризм и здоровье / С.П. Драгачев. - М., 1984. - 58 с.

#### ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОГО И РЕЧЕВОГО РАЗВИТИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Хабардина О.Н., Беляева К.В.*

*г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»*

Сохранение здоровья детей - одна из актуальных проблем нашего времени. По данным мировой статистики, ежегодно растет число детей, имеющих речевые нарушения.

Под речевыми нарушениями понимаются различные сложные речевые расстройства, при которых у детей с нормальным слухом и интеллектом нарушено формирование всех компонентов речевой системы, относящихся к её звуковой и смысловой стороне [3;4].

С появлением логопедии все ученые, занимающиеся данной наукой, стремились создать различные классификации нарушений речи. В настоящее время в современной логопедии существуют две классификации: **психолого-педагогическая и клинично-педагогическая** разработанные Р. Е. Левиной.

**Психолого-педагогическая классификация** учитывает компоненты речи нарушены, в какой степени и служит направлением детей в логопедические группы соответствующего

315/445

1. Фонетические нарушения – нарушение произношения одного звука, одной группы звуков или нескольких групп звуков.

2. Фонетико-фонематическое недоразвитие – нарушение произношения одного звука, одной группы или нескольких групп звуков, а также недоразвитие фонематических процессов (фонематического слуха, фонематического восприятия).

3. Общее недоразвитие речи – системное недоразвитие речи, при котором нарушено формирование всех компонентов речевой системы, относящихся к звуковой и смысловой стороне. В зависимости от степени тяжести ОНР соответствует I, II, III, (IV по Т. Б. Филлиной) уровням речевого развития.

4. **Заикание** – нарушение коммуникативной функции речи при правильно сформировавшихся средствах общения (возможен комбинированный дефект, при котором заикание сочетается с ФН, ФФН, ОНР).

314